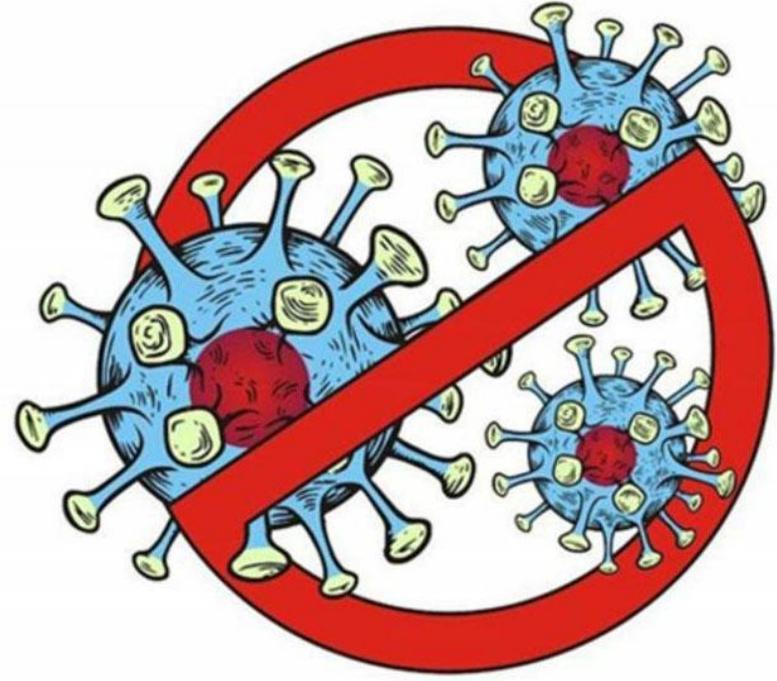


«Свод правил поведения в  
ШКОЛЕ»

# Гигиена рук

---

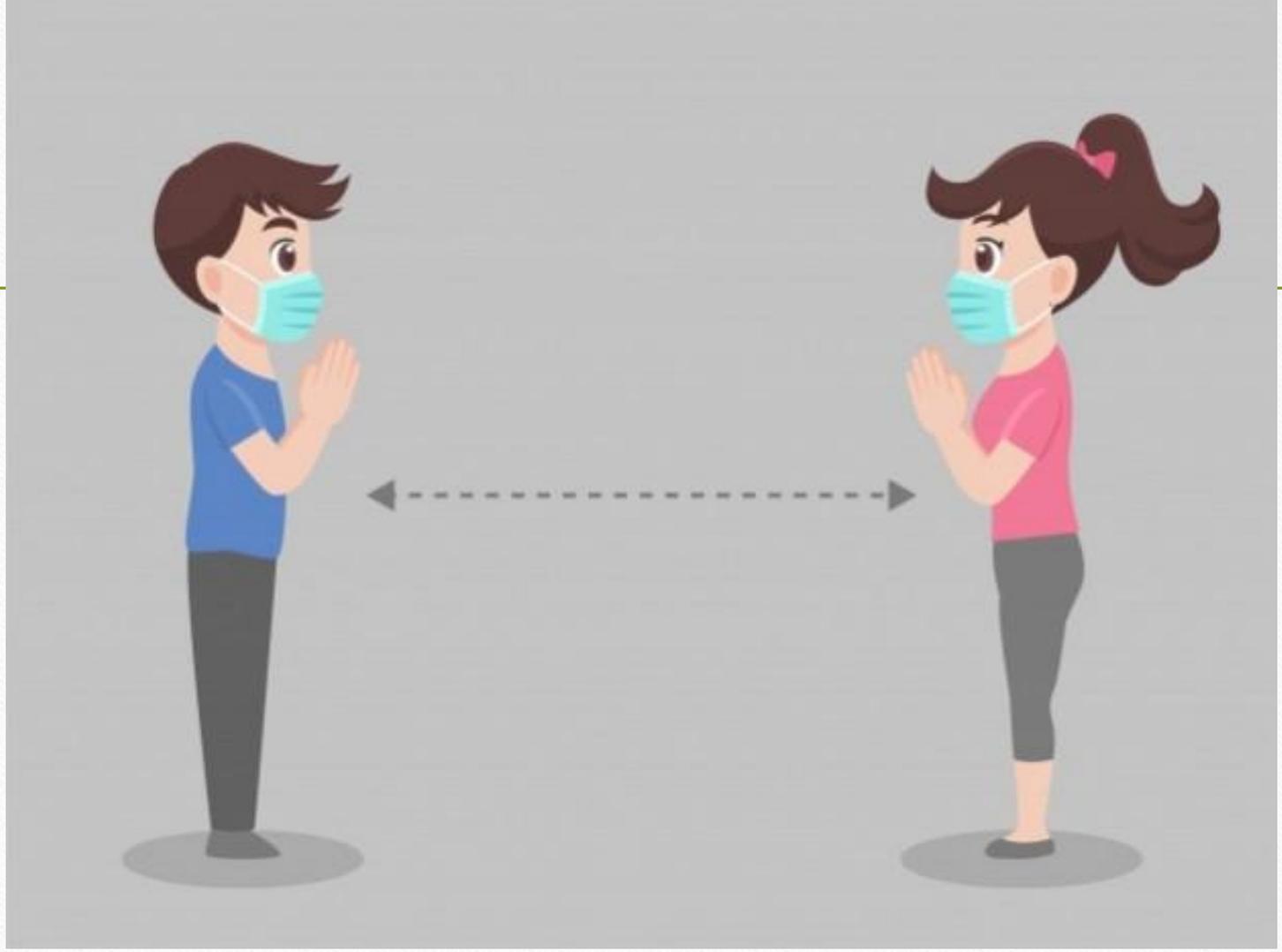
- Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения гриппа и коронавирусной инфекции. Мытье с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртсодержащими или дезинфицирующими салфетками.
- Важно обрабатывать руки антисептиком после каждой перемены.



# Дистанция

---

- Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно - капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать дистанцию не менее 1 метра.
- Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Коронавирус распространяются этими путями.
- При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать.
- Важно носить маску, а также соблюдать дистанцию в столовой.



# Здоровый образ жизни

---

- Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.
- Соблюдайте разработанные графики прихода в школу, перемен и посещения школьной столовой.



# Проветривание кабинетов после каждого урока.

---

- Важно проветривать кабинеты, чтобы вирусы не задерживались в классе.



# Измерение температуры

---

- Важно следить за температурой, потому что она может измениться в любой момент.



Соблюдай все правила!  
Скажи нет коронавирусу!

---

